CASSEROLE DE PATATE DOUCE ET GRATIN DE PACANES

2 patates douces moyennes

½ courge à chair jaune, vous pouvez aussi prendre un autre légume racine (navet, panais, carotte)

Cuire à la vapeur et piler. Doit donner environ 2 bonnes tasses.

Ajouter ½ c. à thé (2.5ml) d’ail en poudre

 1 c. à thé (5ml) d’oignon en poudre

2 échalotes tranchées minces

Sel et poivre au goût.

GRATIN DE PACANES

½ tasse (125ml) de pacanes hachées grossièrement

1 c. à thé (5ml) d’huile de coco ou d’avocat

½ c. à table (7.5ml) de sirop d’érable

Une pincée de cannelle

Une pincée de sel

Faire griller les pacanes à feu moyen dans une poêle avec l’huile de coco. Brasser régulièrement pour ne pas qu’elles brulent. 2 minutes environ. Ajouter le sirop d’érable, la cannelle et le sel. Mélanger et retirer du feu.

Mettre le mélange de légumes dans un plat allant au four d’une capacité de 2 à 3 tasses (500ml à750ml). Recouvrir du mélange de pacanes. Cuire au four à 350 F, 15 minutes. Servir.